FORERUNNER® 610
Guía de inicio rápido





Información importante

⚠ AVISO

Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás avisos e información importante sobre el producto.

AVISO

La unidad Forerunner® es resistente al agua conforme a la norma IEC 60529 IPX7. Puede resistir la inmersión a una profundidad de 1 metro bajo el agua durante 30 minutos. La inmersión prolongada puede ocasionar daños en la unidad. Tras la inmersión, asegúrate de limpiar y secar la unidad al aire antes de usarla o de cargarla.

NOTA: la unidad Forerunner no está diseñada para su uso en natación.

Inicio

Cuando utilices la unidad Forerunner por primera vez, realiza las siguientes tareas.

1. Carga la unidad Forerunner (página 2).
2. Configura la unidad Forerunner (página 4).
3. Localiza los satélites (página 6).
4. Ponte el monitor de frecuencia cardiaca opcional (página 7).
5. Sal a correr (página 7).
6. Guarda los datos de la carrera (página 7).

Carga de la unidad Forerunner

⚠ AVISO

El soporte cargador contiene un imán. Bajo determinadas circunstancias, los imanes pueden provocar interferencias con algunos dispositivos médicos, incluidos los marcapasos y bombas de insulina. Mantén el soporte cargador alejado de dichos dispositivos médicos.

AVISO

Para evitar la corrosión, seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar la unidad o conectarla a un ordenador.

1. Enchufa el extremo USB del cable al adaptador de CA.
2. Enchufa el adaptador de CA a una toma de pared estándar.
3. Alinea los contactos de la parte trasera de la unidad Forerunner con los topes del soporte cargador ①.

   El soporte cargador es magnético y mantiene la unidad Forerunner en su sitio.



Cuando conectas la unidad Forerunner a una fuente de alimentación, se enciende y aparece la pantalla de carga.



4. Carga por completo la unidad Forerunner.

Configuración de la unidad Forerunner

La primera vez que uses la unidad Forerunner, se te pedirá que ajustes la configuración del sistema y que introduzcas información del perfil del usuario.

- Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- Arrastra el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla táctil para ver las opciones y cambiar la selección predeterminada.

  Para ver más sugerencias sobre la pantalla táctil, consulta la página 5.

Botones

Cada botón tiene varias funciones.



①	**POWER/ LIGHT**	Mantén pulsado este botón para encender y apagar el dispositivo. Selecciónalo para activar la retroiluminación. Selecciónalo para buscar una báscula compatible.
②	**START/ STOP**	Selecciona este botón para iniciar y detener el temporizador.
③	**LAP/ RESET**	Selecciona este botón para marcar una nueva vuelta. Mantenlo pulsado para guardar los datos de la carrera y restablecer el temporizador.

④	☰	Selecciónalo para mostrar y ocultar el menú.
⑤	◀	Selecciónalo para volver a la página anterior.

Iconos

Si el icono está fijo significa que la función está activa. Si el icono parpadea, significa que el dispositivo está buscando.

[icono GPS]	El GPS está encendido y recibiendo señales.
[icono corazón]	El monitor de frecuencia cardiaca está activo.
[icono podómetro]	El podómetro está activo.
[icono bicicleta]	El sensor de bicicleta está activo.
[icono candado]	El reloj está en modo de ahorro de energía (página 10).

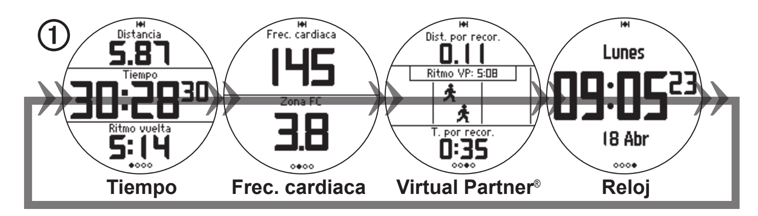
((ı))	El equipo de fitness está activo.

Sugerencias sobre la pantalla táctil

La pantalla táctil de la unidad Forerunner es diferente a la de la mayoría de los dispositivos móviles. La pantalla táctil está diseñada para que puedas manejarla con la uña. La pantalla táctil está optimizada para evitar que se pulse accidentalmente mientras corres.

- Pulsa la pantalla táctil para desplazarte por las páginas ①.

  SUGERENCIA: también puedes arrastrar el dedo por la pantalla táctil.



- Arrastra el dedo hacia la izquierda en la pantalla táctil para salir del modo de ahorro de energía.
- Toca la pantalla táctil para confirmar los mensajes.
- Haz que cada selección o movimiento de arrastre en la pantalla sea una acción claramente diferenciada.

Localización de señales de satélites

El proceso de localización de las señales del satélite puede durar entre 30 y 60 segundos.

1. En la página del reloj, arrastra el dedo hacia la izquierda en la pantalla táctil para ver el mensaje Localizando satélites.
2. Dirígete a un lugar al aire libre.
3. Espera mientras la unidad Forerunner busca los satélites.

   No empieces la actividad hasta que desaparezca el mensaje Localizando satélites.

   La hora del día y la fecha se establecen automáticamente.

Colocación del monitor de frecuencia cardiaca

NOTA: si no dispones de un monitor de frecuencia cardiaca, puedes saltarte esta tarea.

Lleva el monitor de frecuencia cardiaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón. Debe estar lo suficientemente ajustado para permanecer en su lugar mientras corres.

1. Conecta el módulo del monitor de frecuencia cardiaca ① a la correa.



2. Humedece los dos electrodos ② de la parte posterior de la correa para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.

   NOTA: algunos monitores de frecuencia cardiaca tienen un parche de contacto ③. Humedece el parche de contacto.



3. Colócate la correa alrededor del pecho y acopla el enganche de la correa ④ al bucle.

   NOTA: el logotipo de Garmin debe quedar orientado de forma legible.

4. Coloca el dispositivo en la zona de alcance (3 m) del monitor de frecuencia cardiaca.

   SUGERENCIA: si los datos de frecuencia cardiaca son incorrectos o no aparecen, tal vez tengas que apretar la correa del pecho o calentar durante 5 ó 10 minutos.

Cuando te hayas puesto el monitor de frecuencia cardiaca, se encontrará en modo standby y preparado para enviar datos.

Cuando el monitor de frecuencia cardiaca esté vinculado, aparecerá un mensaje y el icono ♥ se mostrará fijo en la pantalla.

Salir a correr

Antes de registrar un historial, deberás localizar las señales de satélite (página 6) o vincular la unidad Forerunner con un podómetro.

1. En la página del temporizador, pulsa **START** para iniciar el temporizador ①.

   Sólo se puede registrar un historial mientras el temporizador está en marcha. La distancia ② y el ritmo de la vuelta ③ aparecen en la página del temporizador.



   Los campos de datos que se muestran son los predeterminados. Puedes personalizar los campos de datos (página 9).

2. Tras completar la carrera, selecciona **STOP**.

Cómo guardar los datos de la carrera

Mantén pulsado **RESET** para guardar los datos de la carrera y restablecer el temporizador.

Historial

La unidad Forerunner almacena los datos según el tipo de actividad, los accesorios utilizados y la configuración de entrenamiento. La unidad Forerunner puede guardar aproximadamente 180 horas de historial con un uso normal. Cuando la memoria de la unidad Forerunner se llena, se sobrescriben los datos más antiguos.

Visualización del historial

El historial muestra la fecha, la hora del día, la distancia, el tiempo de actividad, las calorías quemadas y la velocidad o el ritmo medios y máximos. El historial también puede mostrar datos de frecuencia cardiaca y cadencia medios y máximos si estás usando el monitor de frecuencia cardiaca, el podómetro o el sensor de cadencia (accesorios opcionales).

1. Selecciona ☰ > **Historial** > **Actividades**.
2. Arrastra el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla táctil para desplazarte por las actividades guardadas.
3. Selecciona una actividad.
4. Desplázate a la parte inferior de la página y selecciona **Ver vueltas**.
5. Arrastra el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por las vueltas.

Eliminación de carreras

1. Selecciona ☰ > **Historial** > **Actividades**.
2. Selecciona una carrera.
3. Desplázate a la parte inferior de la página y selecciona **Borrar** > **Sí**.

Uso de Garmin Connect

Garmin Connect es un software basado en Web para almacenar y analizar los datos.

1 Visita www.garminconnect.com/start.

2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Envío del historial al ordenador

1. Conecta el USB ANT Stick en un puerto USB del ordenador.

   Los controladores del USB ANT Stick instalan automáticamente Garmin ANT Agent. Puedes descargar USB ANT

Agent si los controladores no se instalan automáticamente. Visita www .garminconnect.com/start.

2. Coloca la unidad Forerunner en el área de alcance (3 m) del ordenador.
3. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Personalización de las páginas de entrenamiento

Puedes personalizar los campos de datos de las cuatro páginas de entrenamiento. Para ver la lista completa de los campos de datos disponibles, consulta el *Manual del usuario de la unidad Forerunner 610*.

1. Selecciona ☰ > **Configuración** > **Páginas de entrenamiento**.
2. Selecciona una página de entrenamiento.
3. Selecciona 🔧.
4. Cambia el número de campos de datos que desees ver en la página.
5. Selecciona **Activado**.
6. Selecciona ◄.
7. Selecciona un campo de datos para cambiarlo.
8. Selecciona una categoría y un campo de datos.

   Por ejemplo, selecciona **Frecuencia cardiaca** > **FC - Vuelta**.

Acerca de la batería

⚠ AVISO

Este producto contiene una batería de ión-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás avisos e información importante sobre el producto.

Autonomía de la batería de la unidad Forerunner

Autonomía de la batería*	Uso de la unidad Forerunner
1 semana	Entrenas 45 minutos al día con GPS. La unidad Forerunner está en modo de ahorro de energía el resto del tiempo.

Hasta 4 semanas	Usas siempre la unidad Forerunner en modo de ahorro de energía.
Hasta 8 horas	Entrenas siempre con el GPS.

*La autonomía de la batería completamente cargada depende de cuánto tiempo uses el GPS, la retroiluminación y el modo de ahorro de energía. La exposición a temperaturas extremadamente frías también podría reducirla.

Ahorro de energía

Tras un período de inactividad, la unidad Forerunner pasa al modo de ahorro de energía y aparece 🔒. La unidad Forerunner muestra entonces la hora y la fecha, pero no se conecta con los accesorios ANT+ ni utiliza el GPS. Arrastra el dedo hacia la izquierda en la pantalla táctil para salir del modo de ahorro de energía.

Solución de problemas

Restablecimiento del dispositivo

Si los botones o la pantalla dejan de responder, puede que necesites restablecer el dispositivo.

1. Mantén pulsado el botón **POWER** hasta que la pantalla quede en blanco.
2. Mantén pulsado el botón **POWER** hasta que la pantalla se encienda.

Obtención del manual del usuario

1. Visita www.garmin.com/intosports.
2. Selecciona el producto.
3. Haz clic en **Manuales**.

Registro del dispositivo

Completa hoy mismo el registro en línea y ayúdanos a ofrecerte un mejor servicio:

- Visita http://my.garmin.com.
- Guarda la factura original o una fotocopia en un lugar seguro.

Más información

Puedes encontrar más información acerca de este producto en el sitio Web de Garmin.

- Visita www.garmin.com/intosports.
- Visita www.garmin.com/learningcenter.
- Visita http://buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca

de accesorios opcionales y piezas de repuesto.

Comunicación con el departamento de asistencia de Garmin

Ponte en contacto con el departamento de asistencia de Garmin si tienes alguna consulta acerca de este producto.

- En Estados Unidos, visita www.garmin.com/support o ponte en contacto con Garmin USA por teléfono llamando al (913) 397.8200 ó (800) 800.1020.
- En el Reino Unido, ponte en contacto con Garmin (Europe) Ltd. por teléfono llamando al 0808 2380000.
- En Europa, visita www.garmin.com/support y haz clic en **Contact Support** para obtener información de asistencia local o ponte en contacto con Garmin (Europe) Ltd. por teléfono llamando al +44 (0) 870.8501241.

 Para obtener las últimas actualizaciones gratuitas del software (excluyendo la cartografía) a lo largo de la vida de los productos de Garmin que hayas adquirido, visita el sitio Web de Garmin en www.garmin.com.









Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, EE. UU.

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR Reino Unido

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist., New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)

Noviembre de 2012 190-01296-53 Rev. B Impreso en Taiwán